

# حقائق

## عن السجائر الإلكترونية "الفيبينج"

يُطلق على السجائر الإلكترونية غالباً "الفيب/ vapes"، وهي عبارة عن أجهزة إلكترونية مصممة لتوصيل السوائل المبخرة إلى الرئتين. وهناك أشكال عديدة مختلفة من السجائر الإلكترونية المتاحة وقد يصعب العثور عليها.

إن المكون الرئيسي في السجائر الإلكترونية هو البروبيلين غليكول أو الجلسرين النباتي أو الجلسيرول، وغالبا ما تحتوي أيضا على النيكوتين ونكهات ومواد كيميائية أخرى. وقد تحتوي السجائر الإلكترونية على مواد كيميائية ضارة غير مدرجة على العبوة.

إن أكبر معلومة مغلوبة بشأن السجائر الإلكترونية هي أنها غير ضارة مقارنة بالسجائر العادية. وهذا ليس صحيحاً. فالسجائر الإلكترونية غير آمنة.

### هل تعرف ما الذي يدخنونه في السجائر الإلكترونية؟



الشباب الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية هم أكثر عرضة للتدخين **3 مرات**



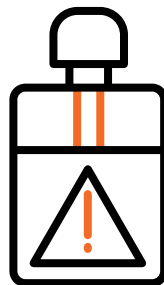
النيكوتين في عبوة السجائر الإلكترونية 1 = **50** سيجارة



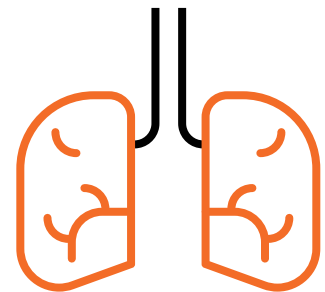
تحتوي العديد من أنواع السجائر الإلكترونية على النيكوتين مما يجعلها **مسببة للإدمان الشديد**



تأتي السجائر الإلكترونية في مجموعة متنوعة من التصاميم والنماذج ويمكن أن يكون **من السهل إخفاؤها**



يمكن أن تحتوي السجائر الإلكترونية على نفس **المواد الكيميائية** الضارة الموجودة في منتجات التنظيف ومزيل طلاء الأظافر ومبيد الأعشاب الضارة ورذاذ مبيد الحشرات

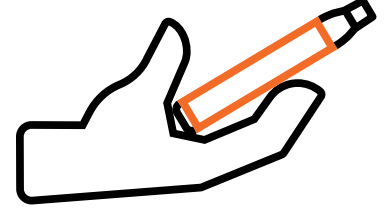


تم ربط السجائر الإلكترونية **بأمراض الرئة الخطيرة**

## السجائر الإلكترونية تجذب الشباب

النكهات (مثل البطيخ والعنب والكراميل والعلكة الفقاعية والفانيليا والنعناع) والتغليف الملون المستخدم في السجائر الإلكترونية يجعلها جذابة للشباب. تحتوي العديد من السجائر الإلكترونية أيضاً على النيكوتين، الذي يمكن أن يدمنه الشباب بسرعة كبيرة.

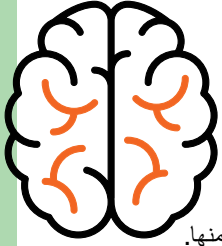
تبحث شركات التبغ باستمرار عن زبائن جُدد. والسجائر الإلكترونية هي طريقة جديدة لجعل الشباب يدمنون النيكوتين، والذي غالباً ما يكون من الصعب الإقلاع عنه.



## ما حجم المشكلة؟

كما تعلمون، فإن استخدام الشباب للسجائر الإلكترونية أخذ في الازدياد. تظهر الأبحاث في غرب أستراليا، أن 13.5% من طلاب المدارس الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 17 عام، قد قاموا بتجربة سيجارة إلكترونية.

ومن بين أولئك الذين جربوا 2 من أصل 3 (66%) لم يستخدموا سيجارة الكترونية واحدة في آخر 30 يوماً. إن الشباب الذين يدخنون السجائر الإلكترونية هم أكثر عرضة 3 مرات لتدخين السجائر.



## النيكوتين ضار للشباب

النيكوتين هو مادة تكون موجودة في الغالب في السجائر الإلكترونية تتعود عليها أدمغة الشباب وتدمنها.

ويمكن أن يسبب النيكوتين آثاراً سلبية طويلة الأمد على نمو الدماغ.

يغير النيكوتين الطريقة التي تتشكل بها نقاط الاشتباك العصبي في الدماغ لدى الشباب.

ويمكن أن تشمل التأثيرات ضعف بالانتباه والتعلم والذاكرة والتغيرات المزاجية.

## المخاطر على الصحة البدنية والعقلية

قد تُعرض السجائر الإلكترونية الشباب للمواد الكيميائية والسموم بمستويات قادرة على التسبب في آثار صحية سلبية. ويمكن أن تُعرض السجائر الإلكترونية الشباب لمخاطر الاكتئاب والقلق المتزايدة. كما تم ربط السجائر الإلكترونية بأمراض رئوية خطيرة. والأهم من ذلك، أن العديد من الأضرار طويلة الأمد للسجائر الإلكترونية لا تزال غير معروفة. وأن المادة السائلة في السجائر الإلكترونية والبخار ليست ماءً. ويمكن للسجائر الإلكترونية أن تُعرض الشباب لما يلي:

- نفس المواد الكيميائية الضارة الموجودة في منتجات التنظيف، ومزيل طلاء الأظافر، ومبيد الأعشاب الضارة ورذاذ مبيد الحشرات.
  - السموم مثل الفورمالديهايد والمعادن الثقيلة.
  - الجزيئات متناهية الصغر التي يمكن استنشاقها بعمق في الرئتين.
  - المواد الكيميائية ذات النكهة مثل ثنائي أسيتيل (مادة كيميائية مرتبطة بأمراض الرئة الخطيرة).
- ومن المعروف أيضاً أن السجائر الإلكترونية قد تنفجر مسببة حروفاً خطيرة.



هل تعرف ما الذي يدخنونه في السجائر الإلكترونية؟

## القوانين المتعلقة ببيع السجائر الإلكترونية في غرب أستراليا

يذكر أن الشباب غالباً ما يشترون السجائر الإلكترونية عبر الإنترنت، من متاجر البيع بالتجزئة أو من الأصدقاء و جهات الاتصال في المجتمع. ومع ذلك، من غير القانوني في غرب أستراليا بيع أجهزة السجائر الإلكترونية ومنتجات النيكوتين لأي شخص بغض النظر عن العمر، ما لم يتم وصفها من قبل الطبيب لأغراض الإقلاع عن التدخين مع الحصول عليها بوصفة طبية من الصيدلية.

في غرب أستراليا، لا يمكن بيع أجهزة السجائر الإلكترونية ومكوناتها، سواء كانت تحتوي على النيكوتين أم لا، من قبل متاجر التبغ أو تجار التجزئة عامة. كما أنه من غير القانوني بيع السجائر الإلكترونية للأصدقاء في المدرسة أو في المجتمع. إذا كنت تشك في أن شخصاً ما يبيع السجائر الإلكترونية أو السجائر الإلكترونية ومكوناتها، فيمكنك الإبلاغ عنه إلى وزارة الصحة عن طريق إرسال بريد إلكتروني إلى

[TobaccoPolicy@health.wa.gov.au](mailto:TobaccoPolicy@health.wa.gov.au)

### وضع العلامات المُضللة والخطيرة

لا يتم غالباً تصنيف منتجات السجائر الإلكترونية أو يتم تصنيفها بشكل غير صحيح.

قد تنص الملصقات على أن السجائر الإلكترونية خالية من النيكوتين، ولكن العديد من هذه المنتجات يحتوي على النيكوتين والكثير من المواد الكيميائية الأخرى.

وهم لا يدرجونها فقط على العبوة.



### هل يدخن طفلك السجائر الإلكترونية؟

قد لا تعرف أن طفلك يدخن السجائر الإلكترونية لأن حجم السجائر الإلكترونية صغير ويشبه العناصر الشائعة مثل أقلام التظليل والأقلام ومحركات أقراص USB. كما أن رائحتها ليست سهلة الشم.

تتضمن العلامات التي تدل على أن طفلك قد يكون مدخناً للسجائر الإلكترونية أعراض إدمان النيكوتين مثل شعور طفلك بالانفعال أو القلق. إذا كان طفلك يدخن السجائر الإلكترونية، فشجعه على التوقف وأخبره أن المساعدة متاحة وأنك موجود من أجله. قد يكون إيقاف السجائر الإلكترونية صعباً في بعض الأحيان وقد يحتاج طفلك إلى نصيحة طبيب عام.

كما أنه يساعد أيضاً في أن تكون قدوة حسنة من خلال عدم تدخينك للتبغ والسجائر الإلكترونية.

### أهمية التحدث مع طفلك

إذا كنت تشك في أن طفلك يدخن السجائر الإلكترونية، خذ الوقت الكافي للتحدث معه حول هذا الموضوع وساعده على فهم جميع المخاطر.

نظراً لأن السجائر الإلكترونية غالباً ما تكون شائعة في المدارس، فقد يرى طفلك أن تدخينها شيء طبيعي أو آمن، ولكن هذه ليست الحال.

ومن المهم إعلام طفلك بمخاطر السجائر الإلكترونية. حاول أن تبدأ المحادثة مع طفلك بطريقة مريحة وسهلة، ويمكنك في هذا الاسترشاد بالمؤشرات من حولك، مثل ملاحظة من المدرسة، أو قصة إخبارية حول هذا الموضوع، أو رؤية أشخاص يدخنون السجائر الإلكترونية في الشارع. ولتكن حقاقتك جاهزة.



هل تعرف ما الذي يدخنونه في السجائر الإلكترونية؟

[education.wa.edu.au](http://education.wa.edu.au)

# حقائق

## عن السجائر الإلكترونية "الفيبينج"

هناك أشكال عديدة مختلفة متاحة للسجائر الإلكترونية أو "الفيب".

وأكبر معلومة مغلوطة حول السجائر الإلكترونية هي أنها غير ضارة مقارنة بالسجائر.

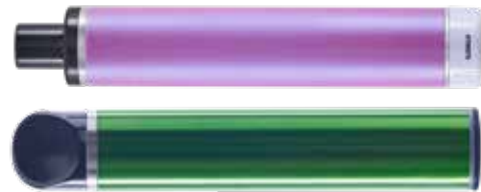
وهذا ليس صحيحاً. فالسجائر الإلكترونية غير آمنة. وقد يكون اكتشاف السجائر الإلكترونية أمرًا صعباً لأنه غالباً ما يشبه العناصر المدرسية الشائعة مثل أقلام التمييز وأقلام وضع العلامات ومحركات أقراص USB. وتعد معرفة الأشكال والأنواع المختلفة للسجائر الإلكترونية خطوة أولى للمساعدة في حماية الشباب من مخاطر السجائر الإلكترونية.

### السجائر الإلكترونية الشائعة



ويمكن أن تأتي السجائر الإلكترونية أيضاً في أجهزة على غرار البود (pod) أو قابلة لإعادة التعبئة، حيث يقوم المستخدم بإعادة تعبئة الجهاز بالسوائل الإلكترونية أو البود الجديدة التي تحتوي على سوائل إلكترونية.

لا يبدو أن هذه الأجهزة تحظى بشعبية كبيرة بين الشباب.



السجائر الإلكترونية التي تُستخدم لمرة واحدة هي الأكثر شيوعاً واستخداماً من جانب الشباب. ويمكن أن تحتوي العبوة على ما بين 300 إلى أكثر من 4000 "نفخة" في كل جهاز. وغالباً ما يتراوح سعرها من 15 دولاراً إلى 50 دولاراً، اعتماداً على عدد "النفخات" التي يحتوي عليها الجهاز. وتحتوي العديد من هذه السجائر الإلكترونية على النيكوتين، على الرغم من عدم ذكرها في كثير من الأحيان بأنها تحتوي على النيكوتين.

هل تعرف ما الذي يدخنونه في السجائر الإلكترونية؟

education.wa.edu.au